

甚麼是經濟機艙症候群？

養和醫院物理治療師馬健庭表示，人如果長期處於坐着不動狀態，腳部較深處的靜脈可能會形成血塊，堵塞了血液從肢體回流至心臟，其中以發生在距離心臟最遠的小腿最為常見，引致深層靜脈血管栓塞（Deep Vein Thrombosis/DVT），也是俗稱為「經濟機艙症候群」的病症。深層靜脈血栓可以引起肺栓塞這一嚴重併發症。

其實這個病症並不局限於機艙內發生，如手術後或慢性病患者長期臥牀，坐長途車或長時間坐着辦公人士亦有機會患上。通常因為經濟艙座位空間較窄，旅客長期坐着而沒有活動有機會造成深層靜脈栓塞，因而有此稱號。

除了上述的人士，孕婦、心血管疾病的人士、糖尿病人及曾出現深層靜脈血栓的患者屬高危族群外，四十歲以上、近期曾動過腰部以下手術、吸煙、肥胖、因行動不便需要長期臥牀、患有靜脈曲張、曾患血栓或有血栓家族史、癌症或癌症康復人士，以及正口服避孕藥或接受荷爾蒙補充療法的婦女也是高危族。



▲一般經濟機艙空間較窄，較容易引致深層靜脈血管栓塞。

為何會發生栓塞？

任何靜脈的損壞都有可能造成深層靜脈栓塞，包括患病、創傷、曾動過手術、或免疫系統較差的人等等。血流較慢或血液本身較濃稠較容易形成血塊。這些人士在乘搭飛機前如擔心會出現血栓，可以起程前向醫生查詢或求診，由醫生按其情況作診斷及是否處方薄血丸。薄血丸必須經由醫生檢查及處方，因為服用薄血丸後有機會令身體出現瘀傷及有內出血的機會。

◀ 高危人士可於搭乘飛機前向醫生提出要求處方薄血丸。



暑假是旅遊旺季，一家老幼浩浩蕩蕩上機落機到達異地暢遊。乘搭短途機輕鬆睡個懶覺便可落機，然而，乘搭長途機對不少人而言則甚為勞累。

航空公司一般建議孕婦及或有心血管疾病的人士要特別注意自己的身體狀況，而有糖尿病及曾出現深層靜脈血栓的患者亦要特別注意乘搭飛機途中，身體可能有的異常反應，慎防患上「經濟機艙症候群」！

撰文：廖欣楊 攝影：李玉梅 設計：林彥博

養和醫院物理治療師
馬健庭



旅行

經濟機艙症候群

小腿或不適 或毫無徵狀

靜脈栓塞患者落機後，或會發現小腿腫脹、發紅發痛、現出腳筋、微燒及心口痛，但亦有些人毫無病徵。因為小腿血液回流受阻，下肢肌肉可能會出現腫脹、疼痛及靜脈性潰瘍，一般腿部腫脹會出現在其中一條腿。許多人經過長途飛行後，雙腳都會因為重力而出現輕微水腫，這情況十分普遍，但腫脹情況在短時間內會消散，若落機後發覺腿部皮膚溫度上升或發紅持續，腿部皮下靜脈擴張，要提高警覺，應盡早求醫，因為血栓剝落，有機會循血液流入肺部，可能造成肺動脈栓塞（Pulmonary Embolism），嚴重會導致死亡。



長短途機程均有可能

根據世界衛生組織於二〇〇〇年所進行的調查顯示，乘搭四小時以上的航程者，患上靜脈栓塞的風險較四小時以下機程的人士高一倍。平均每六千人坐四小時以上的飛機，就有一人患上機艙症候群。懷疑自己患有經濟機艙症候群，應該盡快求醫，醫生除了會查閱患者病歷，現正服食的藥物外，亦可能會透過超聲波及血液測試檢查患者血流及是否有血塊。

◀一般小腿腫脹只會出現在其中一條小腿。

舒展運動 促進血流

經濟機艙症候群未必只發生在落機一刻，徵狀可能持續上一至兩天，高危人士不容忽視。以下三組簡單腳部運動有助促進小腿血液流動，方便搭長途機的乘客坐在坐機艙內進行。建議大概每小時進行下述運動，每次維持三至四分鐘。



1 伸直雙腿，令小腿與大腿成直線，用腳掌帶動雙腿打圈。

2 雙手環抱一邊膝蓋。慢慢移向胸前，維持動作數秒然後放鬆，雙腳放回地面。



3 雙腳平放地上。彎曲腳掌一腳趾朝上，然後腳尖觸地。若感到舒適，可重複此動作多次。



如何預防經濟機艙症候群？



▲乘搭長途機乘客應減少飲用含酒精及咖啡因成分飲料，以免身體脫水。

乘坐飛機時，旅客可選擇坐在近出口處或通道等坐位，讓雙腳有更多空間伸展之餘，亦可方便走動伸展。另外，乘坐飛機時亦可穿著鬆身衣物，避免穿著及膝襪子，以免阻礙血液循環。乘客在飛行途中可以按摩雙腳、膝部、小腿及腳踝，或進行舒展運動，前往洗手間期間在走廊通道步行，讓雙腳保持適量活動，亦有助減少靜脈栓塞的情況。飲食方面，需要多喝清水補充水分，而由於含酒精或咖啡因的飲料較容易導致身體脫水，因此乘坐長途機的乘客應該避免飲用。

去

“慎防